

# LA COURSE DE HAIES

Stage IUFM 2007  
Clermont Ferrand 9 février 2007

## ❖ Présentation :

- Logique de l'activité :

Il s'agit de parcourir le plus vite possible une distance malgré des obstacles (au moins trois) d'une hauteur et d'un espacement définis dans le but de se comparer aux autres (gagner), ou à soi-même (battre son record).

- Problème fondamental posé par l'activité :

Rendre compatible (la nécessaire) élévation du centre de gravité au dessus de la haie et son (nécessaire) abaissement avant l'impulsion et après la réception avec la conservation de la vitesse de course. En d'autres termes, conserver une course rectiligne afin de perdre le moins de temps possible malgré les obstacles.

- Le matériel :

Les haies doivent être adaptées à un public scolaire. Aussi, l'utilisation de haies de compétitions avec contrepoids est à éviter. Il s'agit de protéger l'élève et de l'inciter à s'engager dans une activité où il faut diminuer son appréhension de l'obstacle ainsi que la prise de risque.

Matériel préconisé : haies en plastique, cartons, lattes posées sur des plots, haies avec lattes amovible ou élastique, haies en mousse, latte fixe protégée par une mousse... (Tout faire pour ne pas rendre l'obstacle déstabilisant).

Lattes antidérapantes, foulards pour repérer la jambe d'attaque...

## LES DIFFERENTS PALIERS ADAPTATIFS

Les paliers constituent les étapes qui nous permettent de comprendre et de situer les conduites des élèves en course de haies.

➤ 1<sup>er</sup> palier : « le craintif »

L'élève a peur des obstacles, ce qui l'empêche de courir vite.

La course est lente entre les obstacles, arrêt de l'élève devant ceux-ci. Il enjambe sans suspension afin de ne pas les toucher. On observe une vitesse trop faible.

➤ 2<sup>ème</sup> palier : « la course par à-coups »

L'élève s'organise pour éviter tout contact avec les obstacles, il est centré sur la haie.

La course est rapide entre les obstacles, ralentissement important devant ceux-ci (les ajustements sont trop tardifs). Il saute par-dessus afin de ne pas les toucher. On observe de fortes variations de vitesse, mais aussi une élévation importante et inutile de son centre de gravité (attaque très proche de la haie, blocage à l'impulsion, écrasement à la réception, augmentation du nombre de foulées nécessaire pour parcourir l'intervalle inter obstacle). Il ne contrôle pas l'équilibre avant ou arrière à la réception (attaque buste cassé, attaque jambe tendue)

➤ 3<sup>ème</sup> palier : « la course sautée »

L'élève est rassuré par les obstacles mais concentre son énergie sur l'impulsion

La course est rapide entre les obstacles mais l'impulsion est dirigée vers le haut et près de la haie. La réception s'effectue avec une flexion importante de la jambe d'appui et les deux pieds se posent presque simultanément d'où un écrasement et une perte de vitesse. De plus, nous n'observons pas de dissociation des jambes au-dessus de l'obstacle (corps groupé, jambe de retour sous le bassin).

➤ 4<sup>ème</sup> palier : « la course rectiligne »

L'élève centre son intention sur le franchissement.

L'impulsion est davantage orientée vers l'avant avec un éloignement en amont de l'obstacle. Le franchissement devient plus rasant avec une dissociation jambe d'attaque, jambe de retour.

➤ 5<sup>ème</sup> palier : « la course rythmée »

L'élève se centre sur le rythme inter obstacle afin de perdre le moins de vitesse possible causé par le franchissement des haies.

Lors de la réception derrière la haie, le centre de gravité est en avant du pied. Le corps aligné bascule vers l'avant et la jambe de retour s'engage vers le haut et l'avant pour alléger l'appui et continuer de progresser sans perte de vitesse. Les foulées inter obstacles sont rythmées mais non homogène (passage d'un rythme binaire à quaternaire). Le but est d'arriver à s'ajuster aux obstacles en adaptant ses foulées.

## LES ETAPES FONCTIONNELLES

### **1ère forme scolaire de pratique** : courir vite malgré les obstacles

Dans un contexte qui induit l'élève à la fois à mobiliser ses ressources, notamment énergétiques, tout en prenant en compte la précision de ces actions (défi lancé à un ou plusieurs concurrent(s) proche de son niveau de performance et nombre d'essai successif réduit)

- L'élève doit être capable de maintenir sa vitesse de déplacement élevée en déclenchant sans ralentissement des liaisons course/ impulsion (indifféremment avec le pied gauche ou le pied droit).
- Trouver un parcours adapté à un nombre d'appui prédéfini.
- Franchir des obstacles à une hauteur proche de celle de son genou.

#### ➤ **Situation de référence :**

- Réaliser un 30m en vitesse et en comparaison un 30m haies.
- La distance départ- première haie est volontairement réduite (+ ou - 6m) afin que l'élève soit en phase d'accélération et n'obtienne pas trop de vitesse devant le premier obstacle.
- La hauteur des haies n'excédera pas la hauteur du genou
- Choix du parcours par l'élève avec des intervalles inter obstacles allant de 6,5m pour des élèves de sixième à 7m, 7,5m, 8m....
- L'élève disposera de trois essais sur les haies.
- But de la situation : se rapprocher le plus possible de son temps de vitesse. Les meilleurs ne perdront pas plus de 20 centièmes par haies. L'objectif est de ne pas perdre plus de 30 centièmes par haies.

#### ➤ **Situation problème:**

Il s'agit à la fois d'amener les élèves à mobiliser leurs ressources pour diminuer leur temps sur les haies grâce à la présence d'un adversaire, à identifier la cause de la perte de temps (piétinement devant l'obstacle, élévation trop importante sur l'obstacle due à une impulsion trop proche, mauvaise gestion des foulées inter obstacles...) afin de les orienter vers des stratégies d'apprentissages.

Se mesurer sur un 25m haies (départ- première haie : + ou - 6m ; trois haies placées sur le parcours de façon régulière ; haies à hauteur du genou) à un camarade de niveau comparable sur 30m.

Les deux coureurs devraient arriver en même temps.

➤ **Compétences à acquérir :**

- Acquérir une vitesse de course élevée grâce à une mise en action efficace et étalonnée (sans piétiner).
- Attaquer la haie jambe fléchie.
- Pousser vers l'avant et le plus longtemps possible à l'attaque de la haie.
- Conserver ou acquérir un alignement pied/bassin/épaule lors de la poussée.
- Eloigner son point d'impulsion devant l'obstacle.
- Anticiper le retour de la jambe d'impulsion vers l'avant afin conserver sa vitesse à la réception.
- Conserver l'axe de la course sans dévier sa trajectoire.
- Regarder la haie suivante le plus tôt possible.
- Rythmer ses appuis dans l'intervalle inter obstacle (ne plus piétiner).
- Ainsi, « je cours le plus vite possible malgré des obstacles bas ».
  
- Savoir chronométrer.
- Alternier des rôles de starter, chronométreur, coureur.
- L'élève devra se situer pour choisir un parcours en fonction de ses ressources du moment.

 **2ème forme scolaire de pratique** : résoudre le problème du franchissement (et de la reprise) des obstacles.

A ce niveau de pratique,

- L'élève doit être capable de maintenir sa vitesse de déplacement élevée en conservant un déplacement le plus rectiligne possible.
- Trouver un parcours adapté à un nombre d'appui prédéfini et une hauteur souhaitée.
- Franchir des obstacles à une hauteur comprise entre mi- cuisse et son enfourchure.

➤ **Situation de référence :**

- Réaliser un 40m en vitesse et en comparaison un 40m haies.
- La distance départ- première haie est différenciée pour permettre à tous les élèves de franchir le premier obstacle en 8 appuis.
- La hauteur des haies se situe entre la hauteur mi- cuisse et celle de l'enfourchure des élèves.
- Choix du parcours par l'élève avec des intervalles inter obstacles allant de 7m, à 8,5m voire plus selon les caractéristiques des élèves....
- L'élève disposera de trois essais sur les haies.
- But de la situation : se rapprocher le plus possible de son temps de vitesse. Les meilleurs ne perdront pas plus de 30 centièmes par haies. L'objectif est de ne pas perdre plus de 40 centièmes par haies.

➤ **Situation problème:**

- Se mesurer sur un 40m haies (départ- première haie : + ou – 10m ; quatre haies placées sur le parcours de façon régulière : + ou – 7m50; haies à hauteur de l'enfourchure) à un camarade de niveau comparable sur 47m. (perte de 30 centièmes par haie. Course de 50m en vitesse pour une perte de 40 centièmes par haie).  
Les deux coureurs devraient arriver en même temps.
- Comparer ses temps sur un 40m haies hauteur genou et un 40m haies hauteur enfourchure. L'écart ne doit pas être supérieur à 40 centièmes entre les deux temps.

➤ **Compétences à acquérir :**

- Acquérir une vitesse de course élevée grâce à une mise en action efficace et étalonnée (sans piétiner).
- Orienter son impulsion vers l'avant et la distance d'attaque face à la haie.
- Eloigner son point d'impulsion et obtenir une poussée complète de la jambe de retour.
- Raser l'obstacle pour éviter les oscillations (donc les pertes de vitesse) en dissociant la jambe d'attaque dans l'axe qui va chercher le sol activement derrière la haie le plus vite possible pour limiter la perte de vitesse et la jambe de retour qui revient en abduction, rotation sur le côté avec le genou haut et vers l'avant lors de la reprise au sol pour éviter l'écrasement.
- L'esquive latérale est « pilotée » par le retour du genou.
- Lors du franchissement, maintenir les épaules et les hanches face aux haies en engageant le haut du corps du côté opposé à la jambe d'attaque.
- Rythmer ses appuis dans l'intervalle inter obstacle pour conserver sa vitesse.
- Ainsi, « je cours le plus vite possible malgré des obstacles hauts ».
  
- Savoir chronométrer.
- Alternier des rôles de starter, chronométreur, coureur.
- L'élève devra se situer pour choisir un parcours en fonction de ses ressources du moment.
- Participer aux modifications de parcours : déplacer les haies ou les rivières, ajustement de la hauteur des obstacles.

 **3ème forme scolaire de pratique :** ajuster sa foulée pour rythmer entre les obstacles.

A ce niveau de pratique,

- L'élève doit être capable de s'adapter à un intervalle départ-première haie et inter-obstacles imposés.
- Modifier sa foulée tout en conservant sa vitesse.
- Franchir des obstacles à une hauteur comprise entre mi- cuisse et son enfourchure.

➤ **Situation de référence :**

- Réaliser un 50m en vitesse et en comparaison un 50m haies.
  - La distance départ- première haie est de 12m.
  - La hauteur des haies se situe entre la hauteur mi- cuisse et celle de l'enfourchure des élèves.
  - Les intervalles inter obstacles sont de 8m.
  - L'élève disposera de trois essais sur les haies.
  - But de la situation : se rapprocher le plus possible de son temps de vitesse. Les meilleurs ne perdront pas plus de 20 centièmes par haies. L'objectif est de ne pas perdre plus de 30 centièmes par haies.
- Ce peut être un 80m haies (haies tout les 15m), ou un 120m voire 150m haies avec des intervalles de 20m entre les obstacles

➤ **Situation problème:**

- Se mesurer sur un 50m dans les conditions de la situation de référence (haies à hauteur enfourchure) à un camarade de niveau comparable sur 52m haies (haies à hauteur genou, soit un gain de 10 centièmes par haie). Pour ce dernier, la distance départ-première haie est de 12m et les intervalles de 8m comme son adversaire.  
Les deux coureurs devraient arriver en même temps.
- Pour vérifier si l'élève est capable de s'ajuster aux obstacles, les temps doivent être identique entre des 50m haies avec intervalle 8m, 7m80 ou 8m20.

➤ **Compétences à acquérir :**

- Modifier sa foulée pour s'adapter à l'intervalle tout en conservant sa vitesse.
- Adapter précocement ses foulées afin de les répartir ce qui aide à la conservation de sa vitesse.
- Etre capable de varier l'amplitude et la fréquence des foulées en fonction de l'intervalle sans perte de vitesse.
- Stabiliser la phase de départ-première haie (en utilisant des blocs de départ), se régler pour être de façon non aléatoire sur le pied d'appel décidé et à bonne distance lors de l'attaque (acquérir une vitesse élevée lors de la mise en action, redressement progressif et différé au lieu de brutal et précoce).
- Regarder l'obstacle suivant le plus tôt possible.
- Apprécier la distance d'attaque de la première haie (loin, trop près, plus ou moins près).
  
- Savoir chronométrer.
- Alternier des rôles de starter, chronométreur, coureur.
- Participer aux modifications de parcours : déplacer les haies ou les rivières, ajustement de la hauteur des obstacles.

# Situations permettant d'atteindre les différentes étapes

## Stage IUFM 2007 activité course de haies

🚩 Variables possibles sur les situations :

- ✓ Varier les espaces inter obstacles :
  - parcours de 2, 3, 4, 5, 6, 7... foulées avec intervalles fixes
  - Espacement progressif des obstacles sur un même nombre de foulées inter obstacles
  - parcours avec intervalles croissants (4, 6, 8)
  - parcours avec intervalles décroissants (9, 7, 5)
- ✓ Nombre de parcours minimum pour s'adresser à une classe (au moins 4 couloirs)
- ✓ Forme des obstacles : carton (plus ou moins large ou long) haies plastiques
- ✓ Varier la vitesse de déplacement
- ✓ Modifier la hauteur des obstacles
- ✓ Effectuer la situation en ligne droite ou en virage
- ✓ Privilégier un pied d'appel ou l'autre.
- ✓ Varier les distances de courses, les temps de récupération, le nombre de séries.
- ✓ Utilisation ou non de blocs de départ.
- ✓ Exploiter ou non la confrontation entre coureurs : confrontation directe ou indirecte (comparaison de temps), circuits sous forme de relais par équipe (ex : disqualification en cas d'erreur de jambe d'attaque..)
- ✓ Signal de départ visuel, auditif, réglementaire (ordres)
- ✓ Classement : chronomètre, championnat par défis, distance parcourue dans un temps donné...

## **Situations d'apprentissage permettant d'atteindre un premier niveau de pratique :**

Pour ce premier niveau la hauteur des haies reste à la hauteur du genou.

### **1. Exemple de situation évolutive de type résolution de problèmes :**

Objectif : meilleur organisation et répartition du franchissement dans le but de diminuer les oscillations : reculer le point d'impulsion en amont de la haie, retour actif de la jambe d'impulsion.

- Partir de la situation de référence, parcours en 4 appuis, que nous appelons « parcours de confort » car l'élève en début de cycle choisit son parcours en fonction d'un nombre d'appui imposé (4 appuis) en prenant bien soin de ne pas toucher les haies. On observe donc de grandes variations de hauteur du centre de gravité tout au long de la course. (ex : départ- 1ère haie : 6m ; puis parcours 7m)
- 1ère variable : jouer sur le nombre d'appuis.  
Diviser la distance des intervalles par deux, afin de proposer un parcours en deux appuis. Cette situation impose à l'élève un retour actif de la jambe d'impulsion vers l'avant à la réception. Néanmoins de fortes oscillations du centre de gravité sont toujours constatées puisque l'élève est encore dans son intervalle « de confort ». (Ex : départ- 1ère haie : 6m ; puis parcours 3,50m)
- 2<sup>ème</sup> variable : augmentation progressive de l'intervalle.  
Le fait d'agrandir progressivement l'intervalle de 10cm à 15cm oblige l'élève, s'il veut réussir la situation (réussir à réaliser son parcours en 2 appuis), à reculer son point d'impulsion en amont de l'obstacle, et donc obtenir une trajectoire plus rectiligne (passage plus rasant au dessus de l'obstacle).  
(Ex : départ- 1ère haie : 6m ; puis parcours 3,50m- 3,65m- 3,8m)
- Repasser par des intervalles fixes de 2 ou 4 appuis du « parcours de confort »+ 15, 20, 30cm.

Possibilité de travailler par groupe en fonction des hauteurs de genou, des temps réalisés en vitesse.

Evolution et variables de la situation :

- Travail sur un nombre d'appui impair.
- Travailler sur un parcours pair avec les deux jambes et comparer l'écart entre les deux temps. A ce niveau de pratique l'écart entre les deux jambes devrait être inexistant.
- La forme de l'obstacle (du carton à la haie)

Organisation :

- Le chronomètre peut être déclenché dès la pose du pied derrière la première haie (ou dès que le pied arrière se lève au départ de la course) et s'arrêter dès la pose du pied derrière la ligne d'arrivée. Les élèves sont regroupés par groupe de 2, 3, 4 et alternent les rôles de chronométreur, de coureur.

Attention : pour des problèmes relatifs à la sécurité des élèves, toujours mettre une ligne d'arrivée au minimum 4 mètres derrière l'obstacle afin que l'élève ne s'arrête pas net derrière la dernière haie car il risque de se blesser.

## **2. vaincre son appréhension devant l'obstacle**

Objectif : régler les problèmes affectifs face à la haie. Déclencher sans ralentir des liaisons courses/ impulsion indifféremment avec les 2 pieds selon le placement des obstacles.

- Les obstacles sont placés très bas (au moins 30cm) pour arriver rapidement à hauteur du genou. Ils doivent être le moins déstabilisant possible pour que l'élève rentre dans la logique de l'activité (carton...)
- Plus la première haie est éloignée, plus l'élève risque d'avoir une action frénatrice devant cette dernière. Il s'agit donc d'éloigner progressivement celle-ci.
- L'intervalle inter obstacle peut être relativement important 10m et plus pour permettre à l'élève de s'habituer à le franchir en toute sécurité et à pleine vitesse.
- Exemple : départ- 1<sup>ère</sup> haie : 6m, puis 6,50 mètres pour le premier intervalle en 4 appuis, 9,50m pour le deuxième intervalle en 6 appuis...
- L'objectif pour l'élève est toujours de chercher à perdre le moins de temps possible entre la distance parcourue sans les haies et celle réalisée avec.

## **3. Situations d'apprentissage répondant à un besoin technique :**

- Pour travailler l'alignement du corps à l'impulsion et à la réception : mettre des haies à cheval sur les lignes et des haies dans les couloirs. Courir au milieu du couloir pour attaquer les haies à cheval avec la jambe d'attaque, la jambe de retour passant à côté. Un intervalle long permet de récupérer un déséquilibre avant l'obstacle mais favorise un accroissement de vitesse, un intervalle court limite la prise de vitesse mais impose une maîtrise de l'équilibre.
- Pour conserver l'axe de la course en ligne droite : mettre les obstacles à cheval sur la ligne et demander de conserver les appuis le plus proche possible de celle-ci. L'élève doit attaquer la haie en mobilisant son genou libre dans l'axe et engager vers l'avant, au niveau des segments libre du haut du corps, le côté opposé de la jambe libre.
- Pour éloigner son point d'impulsion devant l'obstacle : remplacer les haies par des rivières ou alterner sur le parcours des haies et des rivières. Pour respecter l'impulsion proche de la course de haie (poussée vers l'avant lors de l'impulsion), il est préférable de mettre un obstacle d'une vingtaine de centimètres plus près de la zone de réception (respect des  $\frac{2}{3}$  –  $\frac{1}{3}$  pour la répartition du franchissement). La longueur des rivières est d'environ trois fois la hauteur de la haie et évolue selon le niveau des coureurs.

## Situations d'apprentissage permettant d'atteindre un deuxième niveau de pratique :

Pour ce deuxième niveau la hauteur des haies se situe entre la hauteur mi- cuisse et celle de l'enfourchure de l'élève.

### **1. Exemple de situation évolutive de type résolution de problèmes :**

Objectif : cette situation cherche à faire prendre conscience à l'élève de l'importance de la dissociation jambe d'attaque- jambe de retour.

- En augmentant la hauteur des haies du genou à mi- cuisse puis à l'enfourchure, l'élève doit attaquer l'obstacle en étant plus éloigné (la distance d'impulsion doit se situer entre 1,5 à 2 fois la hauteur de la haie avant l'obstacle), la poussée de la jambe d'impulsion doit être plus complète et enfin, il doit éviter le blocage à la réception avec le genou de la jambe de retour haut et vers l'avant.
- Partir de la situation de référence : parcours en 4 appuis inter obstacles choisit par l'élève en fonction de ses ressources du moment. La hauteur des haies pourra être momentanément à la hauteur du genou afin que les élèves choisissent leurs parcours en respectant bien la logique de l'activité (courir vite malgré des obstacles).
- Variables : Augmenter les hauteurs de haies progressivement dans le parcours.  
Par exemple : on peut augmenter uniquement la première, ou augmenter la 2<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup>, ce qui évite une perte de vitesse sur la 1<sup>ère</sup> et la 3<sup>ème</sup>...
- La difficulté la plus importante consiste à augmenter toutes les hauteurs de haies au niveau de l'enfourchure des élèves.  
Le critère de réussite pour l'élève consiste à réaliser le même parcours avec le même nombre d'appui avec des haies à hauteur du genou et à l'enfourchure. L'écart de temps entre les deux courses ne doit pas excéder 80 centièmes.
- Problèmes posés : l'élève n'arrive plus à franchir les intervalles en 4 appuis alors son enfourchure est inférieure à la hauteur de la haie. Il s'agit de mettre en évidence le problème posé par la dissociation de la jambe d'attaque et de la jambe de retour.
- Cette situation peut aussi se réaliser sur un parcours en 2 appuis (cf. situation de type résolution de problème du premier niveau) ;

### **2. Situations d'apprentissage répondant à un besoin technique :**

Objectif : dissocier les deux jambes : jambe d'attaque et jambe de retour.

- Passage sur le côté des haies avec seule la jambe de retour qui passe par-dessus l'obstacle.
- Passage sur le côté des haies avec seule la jambe de d'attaque qui passe par-dessus l'obstacle.
- Parcours de haies espacées de 1m, 1m20, et réaliser un appui entre les obstacles à vitesse réduite puis plus rapide. Cet exercice peut être dans un premier temps exécuté avec un sursaut à l'intérieur de l'intervalle afin que les élèves aient le temps de placer leur genou de la jambe d'attaque devant pour éviter le couronné.
- Sur un parcours de 4 haies, basculer d'avant en arrière sur des jambes tendues, en étant positionné à cheval sur l'obstacle, bassin parallèle à la haie. Remonter le genou rapidement sur le côté à la troisième bascule et se déplacer en marchant vers l'obstacle suivant. Nécessité de fixer le bassin perpendiculairement à l'axe de déplacement, de synchroniser l'action des bras avec celui des jambes afin de ne pas effectuer de rotation

longitudinale, de « piloter » le retour de la jambe de poussée par le genou en tirant la pointe du pied vers le haut pour ne pas toucher la latte.

- Sur un parcours d'au moins 4 haies espacées de 3m, franchir le premier obstacle avec une vitesse lente et se déplacer dans l'intervalle en petits sursauts. Cet exercice nécessite de fixer dès la reprise d'appui le genou de la jambe de retour devant, d'être gainé lors du déplacement dans l'intervalle (alignement pied/bassin/épaule).
- Même exercice avec une foulée dans l'intervalle : DGGGGG/DGGGGG/DGGG...
- Pour ressentir le retour du genou vers le haut, placer une haie perpendiculairement à un mur, poser ses 2 mains contre le mur et faire glisser son pied sur la latte de la haie. Le pied est guidé par la latte et le genou prend une trajectoire linéaire et ascendante.
- Pour travailler la bascule du corps autour du pied d'impulsion et la reprise des appuis à la réception, espacer les haies de 15m, trotter dans l'intervalle et accélérer sur 2 appuis après la haie. L'accélération de ces 2 appuis n'est possible que si l'élève s'est suffisamment engagé vers l'avant à l'impulsion sans rompre l'alignement pied/bassin/épaule.
- Pour le travail de la jambe d'attaque dans l'axe, disposer une cible (carton) au centre de chaque haie tenue par une pince à linge. Avec le pied de la jambe libre, venir fouetter chaque cible.
- Toujours pour ce même objectif, placer des haies inclinées côte à côte pour former un « V ». franchir les haies le plus vite possible en passant le pied d'attaque au milieu de V.
- Atelier avec progression d'appuis inter-obstacles : 2, 4, 6, 8 ou 3, 5, 7... dans lequel le franchissement est abordé avec de plus en plus de vitesse.
- Possibilité d'utiliser du matériel au sol pour repérer les zones d'impulsion ou de réception : bandes adhésives, tapis... pour permettre une meilleure répartition du saut : 2/3 (environ 2 fois la hauteur de l'obstacle avant la haie)-1/3, pour ressentir si les appuis se posent simultanément ou non après l'obstacle.

### **Situations d'apprentissage permettant d'atteindre un troisième niveau de pratique :**

#### **1. Exemple de situation évolutive de type résolution de problèmes :**

- Sur une distance donnée, exemple 100m avec 20m entre les obstacles, réaliser le même nombre d'appui entre les obstacles. Dans un deuxième temps, enlever un appui dans les intervalles ou en rajouter un.

#### **2. Situation d'apprentissage répondant à un besoin technique :**

- Travail en deux appuis en fréquence avec la plus grande vitesse possible.
- Augmenter sa vitesse devant l'obstacle en variant les intervalles : 8, 6, 4, 2 ou 2, 6, 4, 2...
- Reculer progressivement le départ- première haie : 6, 8 foulées...
- Travail départ sur une haie, 2 haies... (mettre un foulard à la cheville pour repérer si l'élève attaque bien la haie avec la bonne jambe décidée à l'avance).
- Modifier d'une série à l'autre l'intervalle entre les haies (possibilité d'alterner des haies et des rivières, modifier la longueur de la zone, la hauteur des haies...) afin d'apprendre à l'élève à s'adapter aux obstacles, c'est-à-dire à varier l'amplitude ou la fréquence des appuis. S'il est trop près : accroître la fréquence en maintenant la vitesse de déplacement. S'il est trop loin : accroître l'amplitude la plus précocement possible.
- Pour s'adapter à l'intervalle, demander aux élèves de venir poser le pied d'impulsion dans des zones de 50cm réparties de façon régulière ou aléatoire sur une distance donnée.